



MENÚS SALUDABLES* SEMANA 6

LUNES

ALMUERZO

Pisto
Pollo al horno
Arroz salteado con zanahorias
Pan y fruta

CENA

Salmorejo
Papillote de lubina al horno con verduras (zanahorias y puerros)
Pan y fruta

MARTES

ALMUERZO

Ensalada de pepino, tomate y queso fresco
Garbanzos estofados
Pan y fruta

CENA

Patatas revueltas con huevo
Calabacín a la plancha
Pan y fruta

MIÉRCOLES

ALMUERZO

Gazpacho
Espirales salteados con atún y verduras (cebolla, pimientos y zanahoria)
Pan y fruta

CENA

Judías verdes aliñadas con arroz
Hamburguesa de ternera a la plancha
Pan y fruta

JUEVES

ALMUERZO

Ensalada de patata, tomate, pimiento y aceitunas
Tortilla de queso
Zanahoria salteada
Pan y fruta

CENA

Espinacas salteadas con pasas
Lenguado a la plancha
Tallarines a las finas hierbas (albahaca y orégano)
Pan y fruta

VIERNES

ALMUERZO

Judías blancas en vinagreta
Filete de dorada a la plancha
Tomate natural en rodajas
Pan y fruta

CENA

Crema de calabaza
Ensalada de arroz con pavo cocido, tomate, aguacate y maíz
Pan y fruta

SÁBADO

ALMUERZO

Macarrones con tomate
Magro de cerdo a la jardinera (guisantes y zanahorias)
Pan y fruta

CENA

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y pepino
Croquetas de merluza
Pan y fruta

DOMINGO

ALMUERZO

Ensalada de zanahoria, apio, maíz y manzana
Caballa con tomate
Patatas fritas
Pan y fruta

CENA

Revuelto de champiñones
Arroz con ajo y perejil
Pan y fruta

* Propuestas de desayunos y meriendas saludables, elaboradas por los dietistas-nutricionistas Alejandra Rivera Torres y Luis J. Morán Fagúndez, de la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (SANCYD). Las propuestas de desayunos, tentempiés y meriendas son intercambiables, al ser opciones con el mismo aporte nutricional.